## 9.021 Kuracie prsia s ananásom
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| kuracie prsia | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | 0,25 | 0,25 | 0,45 | 0,45 | 0,55 | 0,55 | 0,75 | 0,75 |
| cibuľa | 1,30 | 1,10 | 1,50 | 1,27 | 2,00 | 1,70 | 2,00 | 1,70 |
| kukuričný škrob | 0,25 | 0,25 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| soľ | 0,07 | 0,07 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| kompót ananásový b. n. | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 | 3,50 | 3,50 |
| maslo | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 |
| hmotnosť porcie v g | 80 | | 112 | | 138 | | 164 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme kuracie mäso, soľ a opečieme. Podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Počas dusenia pridáme ananásový kompót podusený na masle, zahustíme kukuričným škrobom, dochutíme soľou a 20 minút ešte varíme.
Prílohy: dusená ryža, zeleninové šaláty.

### Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 521 | 125 | 16,67 | 3,8 | 1,5 | 5,5 | 0,5 | 18,2 | 1,9 | 0,006 | 0,1 | 0,1 | 2,6 | 5,2 |
| **B** | 667 | 160 | 19,45 | 5,9 | 2,8 | 6,7 | 0,6 | 22,1 | 2,2 | 0,007 | 0,1 | 0,1 | 3,2 | 6,0 |
| **C** | 797 | 191 | 22,27 | 7,4 | 3,4 | 8,2 | 0,7 | 26,7 | 2,5 | 0,010 | 0,1 | 0,1 | 4,0 | 6,9 |
| **D** | 940 | 226 | 25,03 | 9,4 | 4,6 | 9,3 | 0,8 | 30,0 | 2,8 | 0,010 | 0,1 | 0,1 | 4,4 | 7,8 |